BREVIARIO
DE
HIGIENE MENTAL
DEL
COMBATIENTE



BREVIARIO DE HIGIENE MENTAL DEL COMBATIENTE

SOLDADO DEL EJERCITO POPULAR que estás dispuesto a dar tu sangre y a ofrecer tu vida para salvar la República española de la invasión del fascismo internacional y para asegurar la persistencia y el desarrollo de una organización social justa y generosa. Soldado que te aprestas con tu esfuerzo y entusiasmo a defender tus derechos de hombre libre y a conquistar para tus seres queridos un porvenir risueño en el que el trabajo asegure a todos una vida culta y feliz. Cuando tus deberes militares te lo permitan, dedica el

tiempo a leer y a meditar esta cartilla, en la que hallarás unas reglas y consejos que la experiencia científica puede ofrecerte para ayudarte a conseguir tus nobles deseos. Procura fijarte en cada línea, y si encuentras algo que no comprendes o que no te parece exacto, dilo a tus Jefes para que te lo aclaren.

EL MAYOR BIEN DEL HOMBRE ES SU SALUD ESPIRITUAL

De nada sirve poseer un cuerpo robusto ni todas las riquezas materiales imaginables, si quien las tiene que utilizar es una persona de mentalidad débil, enfermiza o deforme, incapaz de obtener con tales bienes más que un efímero placer animal. De nada sirve, tampoco, soñar con bellos ideales, si falta el coraje para conseguirlos. Solamente una mente sana tiene la fortaleza indispensable para orientarse y dirigir voluntariamente el destino de su vida. La salud mental nos la da la *serenidad* frente al peligro, el *optimismo consciente* ante el futuro, la *lealtad y la energía reflexiva* en la conducta y la actitud de *cordial comprensión* y *estimación* para todos los seres naturales; requisitos todos estos que integran la única y verdadera *felicidad íntima.*

Así como para obtener y conservar la salud corporal hay que seguir los preceptos de la higiene física, para asegurar la salud mental es preciso cumplir las normas de la higiene psíquica.

La máquina más sencilla, por fuerte que sea, puede descomponerse si no se la cuida y utiliza de un modo conveniente. El espíritu humano puede desequilibrarse y agotarse si no observa las reglas de higiene intelectual y moral que le preserven de los desastrosos efectos del conflicto mental, del disgusto, del remordimiento o de las bajas pasiones. Una pena, un desengaño, el resentimiento o un deseo mal contenido pueden tener peores efectos sobre la vida individual que una pulmonía o un tifus y pueden impulsar a quien los sufra a la locura o al suicidio.

La primera norma de higiene mental del soldado es la que le obliga a considerarse indisolublemente unido a la Unidad Militar de la que forma parte y a cumplir las consignas emanadas de sus Jefes con la misma fe que si las hubiese creado él.

Desde el momento en que un soldado se *incorpora* (lo que quiere decir que pasa a formar parte de un *Cuerpo de Ejército)* ha de darse cuenta de que toda desobediencia, negligencia o indisciplina, además de constituir una falta militar que le expone a una sanción, determina una disminución peligrosa en la eficacia de la fuerza colectiva que ha de protegerle; por lo tanto, él mismo sufrirá, tarde o temprano, las consecuencias de su falta. Un

soldado que se rebela o que deja una orden incumplida es tan nocivo como el que deserta y, además, al aislarse del grupo se expone a sucumbir como un dedo separado de su brazo.

En el frente de combate, lo mismo que en la retaguardia, hay que denunciar y aislar a todo el que por pesimismo o por mala intención propague malas noticias y realice una campaña derrotista.

Con mayor rapidez que una infección se extienden en los campos de batalla las noticias alarmantes que pueden ocasionar la caída vertical del ánimo combativo y determinar un desastre por el llamado "pánico colectivo". Precisa tener en cuenta que la gran tensión emocional en que viven quienes constantemente desafían la muerte aumenta su susceptibilidad y favorece su credulidad, incluso de todo lo que puede darles una razón para abandonar los puestos de peligro. En tal situación, si el miedo invade al sujeto, éste intenta acogerse a la conocida pero falsa fórmula de que "precisa ahorrar la vida para poder utilizarla en servicio del ideal" o bien trata de convencerse de que "su sacrificio sería estéril, pues él solo no podría evitar la derrota", etc. El mecanismo de tan perjudicial actitud es el siguiente: El instinto insinúa al sujeto: ¡huye!; la conciencia le contesta: he de permanecer en mi puesto; entonces,

la imaginación se pone al servicio del miedo y crea el bulo: "los otros empiezan ya a huir"; y la conciencia, vencida, pero buscando una justificación, afirma mientras huye: "sería insensato resistir, si mis camaradas me abandonan".

Falsa de toda falsedad es esta última afirmación, porque aun si fuese cierto que los demás huían, la propia vida se defiende mejor, siempre, de cara que de espaldas al enemigo (la proporción de bajas es cuatro veces mayor en la huída que en la defensa), y, además, *no hay ningún sacrificio que sea estéril*, pues cuando menos tiene el alto valor del ejemplo. A miles pueden citarse los casos en que el sacrificio aparentemente absurdo de un hombre ha cambiado totalmente el curso de una acción guerrera. Por ello es peor que las balas el soldado derrotista; no solamente hay que apartarse de él, sino que precisa denunciarle.

Consciente de la importancia de tu esfuerzo, procura concentrar en él y administrar reflexivamente todas tus energías. No luches para vivir; vive para luchar.

Porque la guerra significa desolación y pérdida constante de vidas, es preciso que colabores a ganarla lo más rápidamente posible. No se trata de

una guerra más, sino de la última; al ganarla, el pueblo español se organizará de un modo que haga imposible nuevas contiendas. Por lo tanto, debes, soldado republicano, poner todo tu ardor en el combate. Cuanto más anheles la vida tranquila, tanto más vigorosamente has de luchar ahora para conquistarla. Cada hora que la guerra se prolonga sin tu victoria es una amenaza para ti y para tu familia: de otra parte, si por tu cobardía se perdiese, la amenaza se convertiría en una trágica realidad: *esclavitud y oprobio. Por ello debes entregarte plenamente y dar cuanto vales para el triunfo final; mas no lo des sin plan ni reflexión: No abuses de tu resistencia y no la debilites con excesos sexuales, con bebida sin mesura o con charlas y diversiones nocturnas: Reposa cuanto puedas en las horas de descanso.*

Si tienes desfallecimiento, depresión o vacilación; si te crees inferior a tus compañeros por parecerte que aguantan mejor las durezas de la campaña, piensa que *nunca ha de compararse un hombre con los demás, sino con sí mismo*. Hacerte cada día más digno de ti, luchar contra *tus* instintos egoístas, dominar tu miedo y sentirte seguro de tu conducta, de suerte que en conjunto hoy seas mejor que ayer y mañana mejor que hoy: *esa es tu misión*, y en la medida en que la cumplas te sen-

tirás feliz, incluso en medio de las mayores contrariedades.

Cuando tu voluntad no alcance a dominar tus pasiones o tu inteligencia no consiga encontrar la solución a tus confiictos, acude al médico y explícale lo que te pasa, sin exagerar, cambiar, ni ocultar nada.

El médico ha de ser tu amigo y consejero siempre que sufras. Si no se considera competente, te dirigirá hacia el especialista psiquíatra del sector; pero en todo caso te atenderá de momento y te ayudará, tonificándote corporal o mentalmente. No tengas reparo en confiarte a él; *muéstrale el fondo de tus pensamientos con la misma naturalidad que le enseñarías un grano.* Recuerda que su honor profesional le exige que guarde tus secretos, y, por lo tanto, no has de temer que tus confidencias sean conocidas de alguien más.

No intentes buscar en el abuso de los licores ni en bebidas excitantes el ánimo que te falte en un momento dado. Con ello precipitarías tu caída moral en vez de evitarla.

Y ahora, lee y reflexiona las siguientes máximas, casi todas entresacadas de las de profundos pen-

sadores. En ellas encontrarás ideas suficientes para hacer de ti lo que más puedes desear: Nada menos que *todo un Hombre*, es decir: un ser libre, razonable, justo, sereno, generoso y fecundo.

Vale más morir de pie que vivir de rodillas.

Dime de qué te jactas, y te diré de qué careces.

No tiene más razón el que más grita.

No juzgues los actos ajenos si no puedes conocer todos sus motivos.

Es tan fácil quitarle la batuta a un director de orquesta como difícil sustituírle en su trabajo.

No pretendas mandar si antes no sabes obedecer.

No confíes a los demás lo que puedas hacer por ti mismo.

La palabra es plata; el silencio es oro.

Un buen libro vale más que un mediano compañero.

No vivas pensando en el pasado, sino mirando al porvenir. El hombre es lo que llega a ser.

Procura que cada uno de tus actos pueda ser tomado como modelo de conducta universal.

Saber ganar es bueno; saber perdonar es mejor.

Protege a los débiles; respeta las opiniones sinceras; combate la mentira, aun cuando te halague o favorezca.

Sigue el lema: UNO PARA TODOS antes que el de TODOS PARA UNO.

I. G. SEIX Y BARRAL, E. C.



Publicada
por
la
Inspección
General
de
Sanidad
Militar

